

# Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek (USMO)



Sport u zeer intensief en prestatiegericht? En wilt u weten of het verantwoord is voor uw lichaam om veel te sporten? Dan kunt u bij Anna TopSupport terecht voor een Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek (USMO). Het Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek bestaat uit het [Groot Sport Medisch Onderzoek](#), met aanvullend een ademgasanalyse, lactaatmetingen en zuurstofsaturatiemetingen.

Met deze extra onderzoeken kunnen wij meten tot welk moment u kunt sporten zonder te verzuren (het omslagpunt of anaerobe drempel). Ook kunnen wij meten hoeveel zuurstof u per minuut maximaal op kunt nemen (VO<sub>2</sub>max) en hoe u de trainingen het beste kunt indelen (de trainingszones). Vooral wielrenners, hardlopers en triatleten hebben veel aan deze informatie. Maar natuurlijk bent u ook welkom als u een andere sport beoefent.

Het onderzoek kan ook geschikt zijn om de oorzaak te onderzoeken wanneer er sprake is van inspanning gerelateerde klachten zoals kortademigheid of verminderde conditie. Raadpleeg in dat geval ook altijd eerst uw huisarts!

## Wat houdt een Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek (USMO) in?

Een Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek bestaat uit meerdere onderzoeken:

- een sportmedische vragenlijst;
- het bepalen van de lichaamssamenstelling (lengte, gewicht, BMI, vetpercentage en buikomvang);
- een bloeddrukmeting;
- een ogentest;
- een algemeen intern onderzoek;
- een algemeen orthopedisch onderzoek met aanvullend een orthopedisch onderzoek die gericht is op de sport die u beoefent en/of op uw klachten;
- een longfunctieonderzoek;

- een hartfilmpje (rust-ECG);
- een bloedonderzoek (cholesterol, bloedsuiker, lever- en nierfunctie, ontstekingswaarden, hemoglobinegehalte, de hoeveelheid rode en witte bloedcellen in uw bloed);
- eventueel een aanvullend bloedonderzoek (tegen betaling);
- een maximale inspanningstest op de fiets of loopband met continue ECG-registratie en bloeddrukcontrole, ademgasanalyse, lactaatmetingen en zuurstofsaturatiemetingen;
- het bepalen van de maximale hartfrequentie, het omslagpunt, de VO2max, de trainingszones en het belastbaarheidsprofiel.

## Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek bij Anna TopSupport

Anna TopSupport werkt veel samen met profvoetballers en andere (Olympische) topsporters. Door die samenwerkingen doen wij veel kennis op. Deze kennis gebruiken wij om het Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek verder te verbeteren. Zo profiteren alle sporters van onze samenwerking met de topsporters!

## Vergoeding en tarieven Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek

Het Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek wordt niet vanuit de basisverzekering vergoed. Als u een aanvullende zorgverzekering heeft, kan het wel dat het onderzoek (deels) wordt vergoed. U kunt dat het beste navragen bij uw zorgverzekeraar. Op onze pagina [‘vergoedingen en tarieven’](#) vindt u meer informatie.

## Afspraak maken of contact opnemen

Wilt u meer informatie of een afspraak maken? Neem dan contact op via onze site of per telefoon.

> Contact en route

 040 - 286 4144

 040 - 401 4205

 Bel mij terug

## Het proces

### Een afspraak maken voor een Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek

Wilt u een Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek? Dan kunt u telefonisch een afspraak maken via 040 – 286 4144, of u vult het online intakeformulier in.

[Online intakeformulier >](#)

### Invullen sportmedische vragenlijst

Nadat wij een afspraak hebben gemaakt met u, sturen wij een sportmedische vragenlijst naar u toe. Wij vragen u om deze lijst thuis in te vullen en mee te nemen naar uw afspraak.

# Melden bij Anna TopSupport

10 minuten voordat uw afspraak begint, kunt u zich melden bij Anna TopSupport. U kunt plaatsnemen in de wachtkamer. Als u aan de beurt bent, halen wij u op.

## **Niet vergeten**

- ✓ Neem een geldig legitimatiebewijs en de zorgpas van uw zorgverlener mee.
- ✓ Neem de ingevulde sportmedische vragenlijst mee.
- ✓ Neem uw sport- of fietskleding, uw sport- of fietsschoenen, een handdoek en douchespullen mee.

# Het onderzoek

Een inspanningsfysioloog en een sportarts voeren het onderzoek achtereenvolgens bij u uit. Het onderzoek duurt ongeveer 2 tot 2,5 uur. Een onderdeel van het onderzoek is een inspanningstest op de fiets (hometrainer). Bij Anna TopSupport is een fiets aanwezig. Indien gewenst kan de testfiets volledig naar eigen wens ingesteld worden. Bent u een getrainde hardloper? En heeft u minder dan 1 jaar geleden al een inspanningstest op de fiets gedaan waarbij het inspannings-ECG geen afwijkingen gaf? En heeft u op dit moment geen klachten op de borst bij het sporten? Dan kunt u de inspanningstest ook op een loopband doen. Neem voor meer informatie contact op met 040 – 286 4144.

## Niet vergeten

- ✓ Uw eigen clickpedalen als deze van een andere type zijn dan SPD, Look en SPD SL.
- ✓ Heeft u geen eigen wielrenschoenen of clickpedalen? Neem dan uw gewone sportschoenen mee. Wij zetten uw schoenen vast met speciale 'toe clips'.
- ✓ Indien gewenst kan de testfiets volledig naar eigen wens ingesteld worden. Om precies de eigen fiets na te kunnen bootsen hebben wij de volgende meetafstanden nodig: 1) Afstand punt zadel tot stuur, 2) afstand bovenkant zadel tot hart trapas en 3) afstand stuur tot hart trapas.
- ✓ Heeft u klachten bij het sporten? Neem dan ook relevante

sportmaterialen mee, bijvoorbeeld uw sportschoenen.

## Na het onderzoek

Na het onderzoek ontvangt u van ons een mondeling en een schriftelijk advies over wat de metingen en onderzoeken betekenen voor uw gezondheid en het beoefenen van uw sport. Eventueel ontvangt u van ons een kopie voor de huisarts. Als er geen bijzonderheden zijn gevonden, kunt u een keuringskaart ontvangen voor de sporttak of de sportbond. Ook geven wij u trainingsadviezen met trainingszones op basis van de gemeten maximale hartfrequentie en het gemeten omslagpunt. Wij vertellen bijvoorbeeld hoe vaak, hoe lang en hoe zwaar u het beste kunt trainen.